

**“Un objectif, vous faire aimer le sport.”**

**Dimanche 12 janvier 2025, championnats de l'Aisne de cross** à Buire/Hirson, c'est un rdv très important pour vous, vos entraîneurs et votre club, c'est la plus grosse compétition du département en une seule journée. Vous êtes **tous souhaités**.

Il y a un déplacement organisé par l'**AC CT** en bus. Le départ se fera de la **place Jean Moulins à 7h45 ou le rdv sur place à 10h15**

Pour vous inscrire [atof.martin@orange.fr](mailto:atof.martin@orange.fr) et/ou auprès de Céline [raphael.noemie9@gmail.com](mailto:raphael.noemie9@gmail.com)

**Pour bien préparer votre championnat de pas oublier...**

**De s'inscrire en précisant votre moyen de transport, bus ou en voiture avec vos parents. Dernière limite le mardi 7 janvier 2025.**

- 1- Son maillot de club (**obligatoire**)
- 2- Des épingles pour votre dossard.
- 3- Des chaussures à pointes(**recommandées**) ou chaussures avec de gros crans, c'est du cross.
- 4- Un short ou un collant (beaucoup mieux qu'un pantalon de survêtement).
- 5- Des vêtements chauds pour **après** la course et aussi des chaussettes et des chaussures pour avoir les pieds au sec.
- 6- Bien dormir la nuit d'avant la course.
- 7- Bien déjeuner le matin de la course et/ou prévoir un petit encas pour durant la route... et prévoir un repas pour **après** la course... Vous courrez à 11h 40 pour les filles et 11h55 pour les garçons....
- 8- Ne pas se mettre trop de pression, c'est du sport et que du plaisir.
- 9- Une bouteille d'eau
- 10- Dernière chose, apportez votre bonne humeur et tout ira bien...

**Dimanche 2 février**, lors des 8heures de Charly, marche jeune dans l'après-midi, il y a plusieurs bons marcheurs et marcheuses dans le groupe, alors venez. Il y aura plus d'infos sur le site bientôt.

**Samedi 22 février**, triathlon en gymnase, à Chauny au gymnase Léo Lagrange.

Le départ sera du stade à 12h00. Venez nombreux c'est un triathlon (une course, un pentabond et du lancer de médecine ball) c'est sympa.

Pour vous inscrire [atof.martin@orange.fr](mailto:atof.martin@orange.fr) et/ou auprès de Céline [raphel.noemie9@gmail.com](mailto:raphel.noemie9@gmail.com)

Allez souvent sur le site du club, il y a pleins d'informations, les calendriers, l'actualité, les résultats de nos sportifs, tout ce que vous voulez savoir.

Pour me contacter [atof.martin@orange.fr](mailto:atof.martin@orange.fr) ou après l'entraînement au stade.

Thierry